



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №3

О.С.Зайцева

### МЕНЮ на 13 сентября 2022 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Зразы с яйцом	60	9,98	8,11	8,04	145
Картофельное пюре	130	2,65	4,16	27,6	154,3
Хлеб рж./пш.	20/20	0,13	0,02	15,2	62
чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Суп картофельный с клецками	250	10,5	55	32,2	405
Биточки куриные	50	18,52	20,72	4,2	202
Капуста тушеная	100	11,5	8,34	30,44	227
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	9,98	40
Хлеб рж.	30	6,6	1,1	41,0	206
Хлеб пш.	20	7,5	2,8	50,5	263
<b>Полдник в группе продленного дня</b>					
Сдоба обыкновенная	50	6,68	3,52	19,3	180
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	9,98	40